



**UPAYA MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SEMESTER
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA
SISWA KELAS VII D SMP 4 BAE KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**Oleh
DIAH SEPTIANA
200931131**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2013**





**UPAYA MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SEMESTER
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA
SISWA KELAS VII D SMP 4 BAE KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Strata I

Oleh
DIAH SEPTIANA
200931131

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2013**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“jangan pernah berhenti berfikir bahwa hidup adalah petualangan. Kau resah kecuali jika kau hidup dengan berani, semangat, imajinatif, kecuali kau dapat memilih tantangan dari pada kompetensi”

(Eleanor Roosevelt)

The logo of Universitas Muria Kudus is a shield-shaped emblem. It features a central yellow cross-like symbol with a blue and red background. The text "UNIVERSITAS MURIA KUDUS" is written in a semi-circle above the central symbol. Below the shield, there is a green banner with white text.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:


1. Bapak Hartanto dan Ibu Juriyah, orang tua yang selalu memberikan doa dan selalu memberikan restunya.
2. Teman-temanku seperjuangan di Progd Bimbingan dan Konseling tahun 2009
3. Dosen-dosen FKIP

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Diah Septiana NIM. 200931131 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

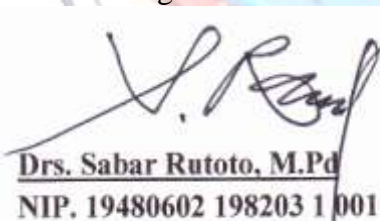
Kudus, 2 September 2013

Pembimbing I



Drs. Sunardi
NIP. 19521105 198303 1 004

Pembimbing II



Drs. Sabar Rutoto, M.Pd
NIP. 19480602 198203 1 001

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd.
NIP. 196212191987031001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Diah Septiana (NIM:2009 31 131) ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Kudus, 11 September 2013

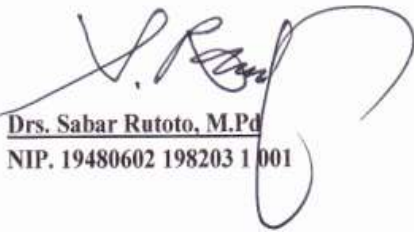
Dewan Penguji



Drs. Sunardi

NIP. 19521105 198303 1 004

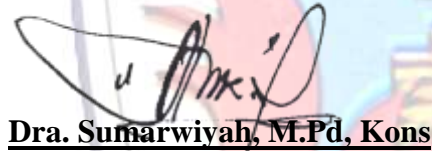
,Ketua



Drs. Sabar Rutoto, M.Pd

NIP. 19480602 198203 1 001

Anggota



Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons

NIS. 0610713020001008

Anggota



Drs. Arista Kiswantoro

NIS. 0610713020001027

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd.
NIP. 196212191987031001

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Bismillahirrohmanirrohiim..

Alkhamdulillah, puji syukur tiada terkira saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “upaya mengatasi kecemasan menghadapi ujian semester melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VII D SMP 4 Bae Kudus tahun ajaran 2012/2013”.

Skripsi disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata I untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka sangat perlu kiranya jika dalam kesempatan ini penulis sampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M. Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Muria Kudus
2. Dra. Sumarwiyah, M. Pd, Kons sebagai Kaprogdi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Dr. Sunardi Dosen Pembimbing I yang senantiasa memberikan bimbingan dan semangat pada peneliti hingga terselesaikanlah skripsi ini.

4. Drs. Sabar Rutoto, M. Pd. Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan bimbingan dan semangat pada peneliti hingga terselesaikanlah skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan bekal pengetahuan dalam penelitian ini.
6. Bapak Pujiyanto, S. Pd Kepala Sekolah SMP 4 Bae Kabupaten Kudus yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Bapak dan Ibu guru, staf tata usaha serta siswa-siswi SMP 4 Bae Kudus.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis tidak dapat memberikan balasan apapun, kecuali hanya do'a semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat-Nya dan balasan pahala yang berlipat atas amal kebaikan yang telah di berikan. Kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan. Akhirnya dengan penuh harap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan bagi pembaca pada umumnya Amien.

Kudus, 2 September 2013
Penulis

Diah Septiana

ABSTRAK

Septiana, Diah. 2013. *Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VII D SMP 4 Bae Kudus*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (I). Drs. Sunardi, (II). Drs. Sabar Rutoto, M.Pd.

Kata Kunci: *Layanan Bimbingan Kelompok, Kecemasan*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kenyataan yang ada di SMP 4 Bae Kudus ada beberapa siswa kelas VII yang mengalami kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian semester. Yang bertujuan mendeskripsikan faktor-faktor kecemasan siswa dan siswa mampu mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian semester.

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan pemberian layanan yang dilakukan oleh seorang peneliti secara kelompok dan diharapkan para peserta mendapatkan suatu pemahaman baru yaitu dapat mengatasi kecemasan menghadapi ujian semester. Sehingga peneliti mengambil hipotesis "Layanan bimbingan kelompok dapat mengatasi kecemasan menghadapi ujian semester siswa kelas VII D SMP 4 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013".

Subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII D SMP 4 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013, sebanyak 8 siswa yang kecemasannya tinggi dalam menghadapi ujian semester berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Variabel penelitian: bimbingan kelompok (Variabel Bebas) dan kecemasan (variabel terikat). Metode pengumpulan data melalui metode observasi sebagai metode pokok dan metode wawancara sebagai metode pendukung. Analisis data menggunakan deskriptif komparatif. Penelitian dilakukan melalui 2 siklus (siklus I dan siklus II) setiap siklus 3 kali pertemuan membahas 6 materi dengan alokasi waktu 45 menit. Hipotesis dalam penelitian ini adalah: "Upaya mengatasi kecemasan menghadapi ujian semester melalui bimbingan kelompok pada siswa kelas VII D SMP 4 Bae Kudus Tahun Ajaran 2012/2013"

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara sebelum tindakan bimbingan kelompok kecemasan siswa memperoleh skor rata-rata 17,5. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siklus I, skor rata-rata kecemasan 25,5, ada peningkatan 8. Pada siklus II skor rata-rata kecemasan siswa 41, ada peningkatan sebesar 15,5. Hal demikian menunjukkan bimbingan kelompok dapat mengatasi kecemasan menghadapi ujian semester pada siswa kelas VII D SMP 4 Bae Kudus. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengatasi kecemasan menghadapi ujian semester pada siswa kelas VII D SMP 4 Bae Kudus. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima karena telah teruji kebenarannya.

Melihat temuan di lapangan, peneliti memberikan simpulan bahwa Kecemasan siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok mengalami penurunan, hal ini ditandai dengan siswa sudah bisa bersikap sesuai dengan kepercayaan dirinya, bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil pada setiap tindakannya, siswa sudah bisa menghargai orang lain, tidak mengutamakan kepentingan pribadinya, siswa sudah bisa berteman dengan siapa saja tanpa melihat kelemahan orang lain. Saran kepada: 1. Kepala Sekolah, 2. Guru BK, 3. Bagi siswa, 4. Peneliti Selanjutnya



ABSTRACT

Septiana, Diah. 201. *Facing Efforts to Overcome Fear Through Semester Exam Tutoring Services Group In Seventh Grade Students of SMP 4 Bae D Kudus*. Skripsi. Study Program Guidance and Counselling, Faculty of Education Keguruan dan Ilmu Pendidikan, University of Muria Kudus. Supervisor: (I). Drs. Sunardi, (II). Drs. Sabar Rutoto, M.Pd.

Keywords: Tutoring Services Group, Anxiety

The study was grounded by the fact that there is in junior 4 Bae Kudus some class VII students experiencing high anxiety in the face of semester exams. Thus it needs emergency group counseling to overcome the test of the semester students.

Problems to be investigated: Whether through group counseling can address high kecemasan yang junior class VII D Lesson 4 Bae Kudus Year 2012/2013? The purpose of this study is: 1. Describe the factors that cause kecemasan melalui services group counseling class VII D SMP 4 Bae Kudus Academic Year 2012/2013, 2. Retrieved decrease anxiety junior class VII D 4 Bae Kudus Academic Year 2012/2013 through the guidance of the group. Usefulness of this research are: 1. Theoretical usability: the results of this research can develop theories of group counseling services in the learning process of students in the school, especially in the face of anxiety reduction semester exam in class VII D, and can provide the development of science in schools, particularly in the field of guidance and counseling. contribute ideas for science, especially guidance and counseling, increase the repertoire of educational literature as well as resources or inputs to research the like, 2. Practical Uses: 1) For the principal, 2) For Teachers BK (Counselor), 3) For Students, 4) For researchers.

Subjects examined in this study were junior high school students of class VII D 4 Bae Kudus Academic Year 2012/2013, a total of 8 students are high anxiety in the face of semester exams based on observations and interviews. Research variables: group counseling (Variables) and anxiety (dependent variable). Methods of collecting data through observation as the principal method and interview method as a method of support. Analysis of comparative data using descriptive. The study was conducted through two cycles (cycle I and cycle II) every 3 cycles of 6 sessions to discuss the material with time-45 minutes. The hypothesis of this study is: "Addressing the semester exams kecemasan through group counseling to students of class VII D Junior School Year 4 Bae Kudus 2012/2013"

Based on observations and interviews before action anxiety group counseling students scored an average of 17.5. Having given guidance services

group in the first cycle, the average anxiety score 25.5, there is an increase in 8. In the second cycle the average anxiety score of 41 students, there is an increase of 15.5. It thus shows a group guidance can overcome anxiety the semester exams in class VII D SMP 4 Bae Kudus.

Based on observations and interviews before action anxiety group counseling students scored an average of 17.5. Having given guidance services group in the first cycle, the average anxiety score 25.5, there is an increase in 8. In the second cycle the average anxiety score of 41 students, there is an increase of 15.5. It thus shows a group guidance can overcome anxiety the semester exams in class VII D SMP 4 Bae Kudus.



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii

BAB I PENDAHULUAN

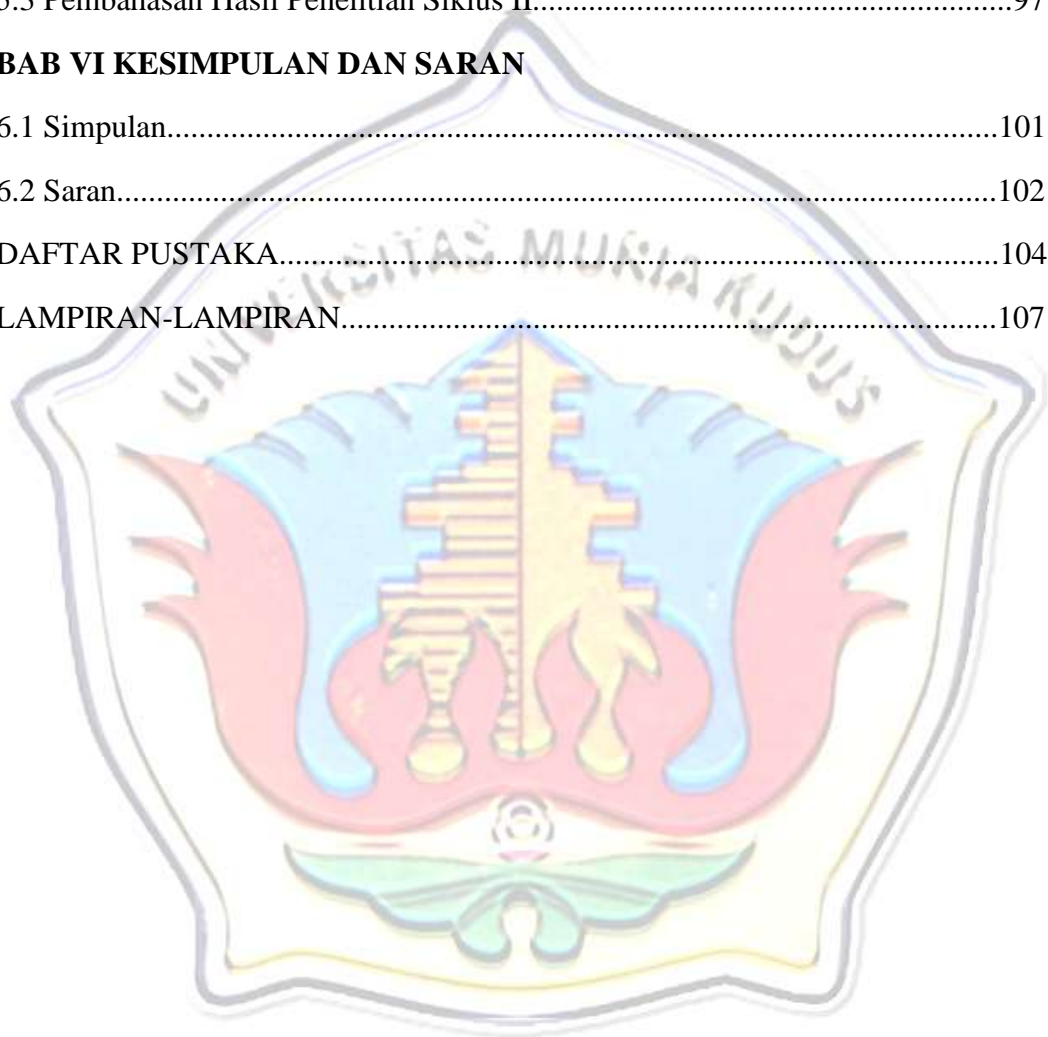
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Kegunaan Penelitian.....	3
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	4
1.6 Devinisi Operasional.....	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester.....	6
2.1.1 Pengertian Kecemasan.....	6
2.1.2 Ciri-ciri Kecemasan.....	6
2.1.3 Ujian Semester.....	8
2.1.4 Karakteristik Siswa yang Mengalami Kecemasan dalam Ujian.....	9
2.2 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	9
2.2.1 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	12

2.2.2 Manfaat Bimbingan Kelompok.....	13
2.2.3 Dasar-dasar Bimbingan Kelompok.....	15
2.2.4 Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	16
2.2.5 Komponen Bimbingan Kelompok.....	21
2.2.6 Faktor-faktor Bimbingan Kelompok.....	24
2.2.7 Dinamika Kelompok.....	24
2.2.8 Ciri-ciri kelompok.....	25
2.2.9 Tahapan Bimbingan Kelompok.....	27
2.2.10 Analisis dan Tindak Lanjut.....	31
2.2.11 Percaya Diri.....	32
2.2.12 Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester Melalui Bimbingan Kelompok.....	32
2.2.13 Kajian Penelitian Sebelumnya.....	34
2.2.14 Kerangka Berfikir.....	35
2.2.15 Hipotesis Tindakan.....	36
2.2.16 Indikator Keberhasilan.....	36
BAB III KAJIAN PUSTAKA	
3.1 Setting dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	37
3.2 Variabel Penelitian.....	38
3.3 Rancangan Penelitian.....	38
3.4 Pengumpulan Data.....	41
3.5 Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	57
4.1.1 Pra Siklus.....	57
4.1.2 Hasil Penelitian Siklus I.....	61
4.1.3 Hasil Penelitian Siklus II.....	74

4.2 Simpulan.....	90
4.3 Uji Hipotesis Tindakan.....	92
BAB V PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	
5.1 Pra Siklus.....	93
5.2 Pembahasan Hasil Penelitian Siklus I.....	94
5.3 Pembahasan Hasil Penelitian Siklus II.....	97
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan.....	101
6.2 Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	104
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	107



DAFTAR TABEL

1. Tabel Hasil Observasi Peneliti Terhadap Subjek pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pada Siklus I Pertemuan.....	60
2. Tabel Kriteria Observasi.....	60
3. Tabel 4.3 Hasil Observasi Peneliti terhadap Subjek dalam Kecemasan Menghadapi Ujian Semester pada Siklus I.....	62
4. Tabel Kriteria Observasi.....	63
5. Tabel Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pada Siklus I Pertemuan 1-3.....	65
6. Tabel Kriteria Observasi.....	66
7. Tabel Diagnosis Kelemahan Tindakan Layanan Bimbingan Kelompok pada Siklus I.....	69
8. Tabel Rencana Perbaikan ketidaktepatan pada Siklus I.....	72
9. Tabel Hasil Observasi Peneliti Terhadap Subjek Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pada Siklus II Pertemuan 1-3.....	74
10. Tabel Kriteria Observasi.....	75
11. Tabel Hasil Observasi Peneliti terhadap Subjek dalam Kecemasan Menghadapi Ujian Semester pada Siklus II.....	77
12. Tabel Kriteria Observasi.....	78
13. Tabel Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pada Siklus II Pertemuan 1-3.....	79
14. Tabel Kriteria observasi.....	80
15. Tabel Hasil Observasi Peneliti terhadap Subjek dalam Kecemasan Menghadapi Ujian Semester pada Siklus I dan Siklus II.....	82
16. Tabel Kriteria Observasi.....	84
17. Tabel Hasil Observasi Peneliti Terhadap Subjek Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pada Siklus I dan Siklus II.....	84
18. Tabel Kriteria observasi.....	85
19. Tabel Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pada Siklus I dan Siklus II Pertemuan 1-3.....	85
20. Tabel Kriteria Observasi.....	87
21. Tabel Hasil Akhir PTBK.....	87

DAFTAR GAMBAR

1. Grafik Analisis Observasi Aktivitas Peneliti.....	61
2. Grafik Hasil Observasi Peneliti terhadap Subjek dalam Kecemasan Menghadapi Ujian Semester pada Siklus I.....	64
3. Grafik Hasil Observasi Kolabolator Terhadap Peneliti Peneliti Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Pada Siklus I Pertemuan 1-3.....	66
4. Grafik Observasi Peneliti Terhadap Subjek Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pada Siklus II Pertemuan 1-3.....	76
5. Grafik Observasi Peneliti terhadap Subjek dalam Kecemasan Menghadapi Ujian Semester pada Siklus II.....	78
6. Grafik Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok pada Siklus II Pertemuan 1-3.....	81



DAFTAR LAMPIRAN

1. Materi Siklus 1 Dan 2.....	131
2. Satuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	133
3. Resume Bimbingan Kelompok.....	136
4. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi (Penilaian), Analisis Dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Pendukung Bimbingan Dan Konseling.....	138
5. Satuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	143
6. Resume Bimbingan Kelompok.....	147
7. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi (Penilaian), Analisis Dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Pendukung Bimbingan Dan Konseling.....	149
8. Materi 3.....	152
9. Satuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	155
10. Resume Bimbingan Kelompok.....	159
11. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi (Penilaian), Analisis Dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Pendukung Bimbingan Dan Konseling.....	161
12. Materi 4.....	164
13. Satuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	165
14. Resume Bimbingan Kelompok.....	168
15. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi (Penilaian), Analisis Dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Pendukung Bimbingan Dan Konseling.....	170
16. Materi 5.....	173
17. Satuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	174
18. Resume Bimbingan Kelompok.....	177
19. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi (Penilaian), Analisis Dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Pendukung Bimbingan Dan Konseling.....	179
20. Materi 6.....	182
21. Satuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	183
22. Resume Bimbingan Kelompok.....	186
23. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi (Penilaian), Analisis Dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Pendukung Bimbingan Dan Konseling.....	188